

5 шагов к стройности

ПО ПУНКТАМ

Что нужно сделать, чтобы обрести фигуру мечты? Предлагаем вам простой алгоритм.

Консультирует эндокринолог-диетолог, руководитель Центра коррекции фигуры столичной многопрофильной клиники «МедикСити» **Григорий Арамович Манушакян**.

Шаг 1-й Обследуйтесь

Большинство людей, снижающих вес, этот этап пропускают, а напрасно. Обследование организма помогает решить как минимум две задачи. Во-первых, выявить причину набора веса. Полнеют люди не только оттого, что много едят, но и, например, из-за гормональных нарушений. Не скорректировав основную проблему, добиться хорошего результата невозможно.

Во-вторых, обследование позволяет определить правила, которым нужно следовать при избавлении от лишних килограммов. Если у вас длительное время имеется избыточный вес, то в организме неминуемо происходят изменения, которые могут привести к появлению хронических заболеваний.

Поэтому сначала необходимо сдать биохимический анализ крови, пройти исследование на гормоны, сделать УЗИ щитовидной железы и брюшной полости. И только после заниматься планированием рациона.

Шаг 2-й Подберите питание

В идеале это должен делать врач. Подобрать меню ни в коем случае не может быть диетой, во время которой вы лишаете себя большинства питательных веществ. Это должно быть рациональное, сбалансированное с учетом особенностей вашего организ-

ма питание, следовать принципам которого будет полезно независимо от того, сколько вы весите.

Обычно оно подразумевает отказ от самых вредных продуктов: покупных соусов, полуфабрикатов, жирных и жареных блюд. Все остальное есть можно, но в разумных количествах. Очень важно также питаться регулярно, не пропуская завтрак или обед.

При этом считать калории совершенно ни к чему. Если вы питаетесь умеренно и своевременно, лишнего вы не съедите.

Шаг 3-й Привыкайте к новому

Первый месяц — самый тяжелый для людей, которые решили поменять свой образ жизни. Зато именно в начале пути мы видим самый яркий результат. За первые две-три недели организм избавляется от лишней жидкости и ненужных запасов. Это непременно отражается на весах. Затем процесс немного замедляется. И это нормально: физиологичный темп похудения для женщины — примерно 4 кг в месяц. Торопить события не стоит. Привыкайте к новой жизни постепенно. Месяца через три вы не сможете даже представить себе, что когда-то имели большой вес или могли за один раз съесть огромную порцию.

За это время естественным образом уменьшится объем желудка: этому способствует частое и дробное питание. А значит, отступит аппетит, и новое питание станет приятным.

Шаг 4-й Помогите организму

К сожалению, килограммы не всегда будут уходить быстро. Рано или поздно наступает так называемый период плато, когда кажется, что вес не сдвигается с мертвой точки. Это опасный момент, во время которого многие опускают руки, возвращаются к прежнему рациону и снова набирают все потерянное. Ни в коем

случае не паникуйте: плато можно преодолеть.

Помогают в этом разгрузочные дни или короткие мини-диеты. Они не должны быть «голодными». Все в рамках здорового, выбранного несколько месяцев назад рациона. Просто калорийность во время разгрузки должна быть ниже, чем в обычный день. Это заставит обмен веществ активизироваться и снова начать сжигать жир. А значит, стрелка весов снова пойдет в сторону уменьшения.

На этом этапе можно включить в программу косметологические процедуры. После быстрых, строгих диет у похудевшей женщины нередко обвисает кожа. При правильно подобранном рационе такого обычно не случается. Но организму все же можно помочь. Для этого подойдут различные виды массажа, ультразвуковая кавитация или ударно-волновая терапия.

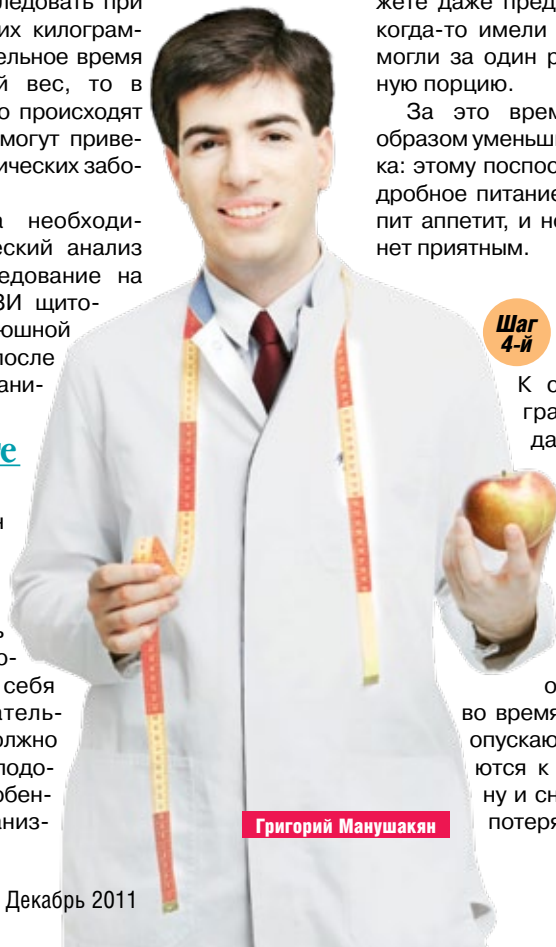
Во время снижения веса стоит избегать силовых нагрузок. А вот плавание, беговые дорожки, аэробика и велотренажер станут хорошими помощниками на пути к идеальной фигуре.

Шаг 5-й Удержите результат

Как долго вы будете идти к наметенному весу, зависит от многих причин. Это может длиться и несколько месяцев, и даже год. Но когда результат достигнут, перед вами встает новая цель — его нужно удержать.

На этом этапе вы можете немного расширить меню, чаще есть некоторые продукты. При этом человек, как правило, набирает 1–1,5 кг. Поэтому изначально желательно худеть с таким «запасом». Так или иначе основная часть рациона должна оставаться прежней: состоять из полезных и не слишком калорийных продуктов.

В первое время после достижения результата желательно раз в месяц посещать диетолога. Этого достаточно, чтобы не пропустить набор веса, если он будет иметь место. Поначалу доктор поможет скорректировать такие моменты. А затем вы научитесь делать это самостоятельно и сможете без чьей-либо помощи поддерживать свою новую фигуру в идеальной форме.



Григорий Манушакян

Наталья ФУРСОВА